

# 【クールダウン☆パープルスムージー】

材料 (2~3人分)

A

冷凍ブルーベリー	・・・	150g
冷凍バナナ	・・・	100g
ラベンダー	・・・	5本
レモンの皮	・・・	少々(小さじ1/4くらい)
レモン果汁	・・・	小さじ1
オーツミルク	・・・	150g

## つくり方

- 1 ミルク以外のAをフードプロセッサー(ミキサー)に入れる。
- 2 つづいて、ミルクを加えたら攪拌するのみ。

## ワンポイントアドバイス

- 豆乳は代用不可。理由は、他の具材と分離しやすくなるから。
- つくり方2においてミルクを入れた後は、できるだけ手際よく攪拌スタートさせること。また、できた後も長時間保管はできないので、できたてをお召し上がりください。
- トッピングの飾りには、ラベンダーの花やレモンピール、レモンスライスをあしらうと映えるよ。